



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rucola Suppe

- 1 Liter GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g Rucola
- 1 EL Parmesankäse

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rucola Suppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,7 g Fett 8,8 g Kohlenhydrate 4,3 g Eiweiß 130 kcal Brennwert

1 Suppe zubereiten:

1 Liter GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe kochen.

2 Rucola und Parmesan mixen:

100 g Rucola verlesen und waschen. Rucola zusammen mit 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl und Parmesankäse im Mixer pürieren.

3 Einrühren und verfeinern:

Das Rucola-Püree in die heiße Suppe geben und gut verrühren. Tipps & Varianten: Tipp: Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen - das verleiht der Suppe ein nussiges Aroma.